

APUNTES EDUCACIÓN FÍSICA 2º ESO 2ª EVALUACIÓN BALONCESTO

¿QUÉ OCURRE DURANTE UN PARTIDO?

Como hemos visto en clase, el baloncesto es un deporte colectivo o de equipo en el que un equipo se enfrenta a otro a través de un balón y con un objetivo común: intentar marcar el mayor número de puntos posibles.

Si observamos un partido de baloncesto, vemos que en cada momento del juego hay un equipo que está *ATACANDO* mientras el otro *DEFIENDE*. Cada equipo tiene una misión diferente dependiendo de la situación en la que se encuentre, lo cual nos lleva a ver los principios básicos tanto de ataque como de defensa, que se resumen en el siguiente cuadro:

EQUIPO ATACANTE	EQUIPO DEFENSOR
1. Conservar la pelota. ¡Que no nos la quite el contrario!	1. Recuperar el balón.
2. Avanzar hacia la canasta del otro equipo.	2. Si no conseguimos recuperar el balón rápido, nos replegamos hacia nuestra canasta para molestar el avance del contrario.
3. Conseguir un tiro a canasta desde una posición fácil.	3. Dificultar el tiro del contrario.

Para poder jugar un partido se necesita dominar una serie de habilidades propias de este deporte, y que hemos trabajado en clase a través de diferentes ejercicios. Al conjunto de esas habilidades se le llama **TÉCNICA**.

A continuación vamos a resumir las acciones básicas que debes aprender para ayudar a tu equipo tanto en el ataque como en la defensa.

HABILIDADES TÉCNICAS DEL ATAQUE

1. La posición básica

Siempre que participes en un partido debes estar preparado para intervenir. Para ello es necesario que tu cuerpo adopte una posición que te permita reaccionar rápido. Debes estar flexionado, con las piernas dobladas por las rodillas y con el peso del cuerpo repartido entre ambos pies. Esta postura aporta equilibrio y rapidez en los desplazamientos, es activa.

2. Las paradas

En el baloncesto se dice que un jugador con balón puede parar su desplazamiento de dos formas:



Figura A

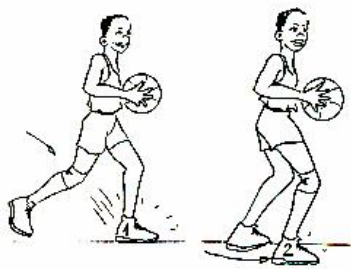


Figura B

- Parada en un tiempo: los dos pies contactan con el suelo al mismo tiempo. Han de quedar paralelos y separados a la anchura de los hombros con las piernas ligeramente flexionadas por las rodillas (figura A).
- Parada en dos tiempos: los pies contactan con el suelo alternativamente (primero uno y después el otro). Se produce una flexión de rodillas destinada a favorecer la acción posterior. El segundo paso deja un pie adelantado respecto al otro sin que exista una distancia excesiva (figura B).

¿Cuál es la importancia de las paradas? Su correcta realización nos permitirá encadenar nuestro próximo movimiento de forma eficaz, sobre todo si vamos a realizar un PIVOTE, acción que explicaremos a continuación.

3. El pivote

Es una técnica que se realiza con un pie fijo en el suelo y el otro en movimiento. Al pie fijo lo llamaremos pie de *pivote*, denominando al otro pie que puede desplazarse en todas direcciones y sentidos pie *libre*. La acción de pivotar se realiza sobre la parte delantera del pie, manteniendo la flexión de las piernas y la separación de los pies.

Ahora es el momento de relacionar las *paradas* con los *pivotes*:

Al finalizar el bote con una parada, el jugador puede pivotar.

ATENCIÓN: si la parada fue ejecutada en un tiempo puede elegir el pie de pivote, pero si se realizó en dos tiempos se pivotará obligatoriamente sobre el primer apoyo.

4. El bote

Es un medio para realizar otras acciones. Esto quiere decir que no debemos botar por botar, sino que nuestra acción debe obedecer a una de las siguientes utilidades:

- Avanzar de un lado a otro de la pista.
- Acercarnos al aro contrario cuando ya estamos en campo de ataque.
- Facilitar la ejecución de un pase o buscar una posición de tiro.

Aspectos esenciales del bote: (BOTE NORMAL O BÁSICO)

- ✓ Mantener el cuerpo flexionado por las rodillas.
- ✓ Colocar el tronco erguido sin mirar el balón, manteniendo la vista en la situación de juego.
- ✓ Lanzar y recibir la pelota mediante una acción de la muñeca.
- ✓ Contactar con el balón mediante las yemas de los dedos.

En ocasiones el bote tiene alguna característica especial en función de la situación. Por ello hacemos referencia además del bote básico al BOTE DE AVANCE Y BOTE DE PROTECCIÓN.

▪ **Bote de avance:**

- No hay un contrario próximo que nos incomode.
- El cuerpo debe estar un poco inclinado hacia adelante.
- El balón se controla por delante del cuerpo con una trayectoria diagonal hacia el suelo.
- El avance es rápido y el jugador puede dar varios pasos entre bote y bote.

▪ **Bote de protección:**

- Tratamos de proteger el balón de un defensor próximo.
- Estamos más flexionados que en el bote básico.
- Colocamos el balón alejado del defensor mediante un bote bajo y rápido.
- El brazo contrario al que bota (brazo de protección) se coloca delante del defensor.



▪ **Bote de avance bote de protección**

Si el jugador con balón no consigue superar al contrario por rapidez, puede utilizar como recurso los CAMBIOS DE MANO. Es importante saber cuándo realizarlos, y aprovechar una debilidad del defensor para realizar el cambio de mano y dirección adecuado.

Estos son algunos ejemplos de cambios de mano:

- Cambio de mano por delante.
- Por la espalda.
- Bajo las piernas.



5. El pase

El pase nos permite avanzar hacia la canasta contraria más rápido que el bote. Puede realizarse de diversas formas, pero siempre procurando que sea lo más preciso posible.

El pase es un elemento de relación entre dos compañeros, el pasador y el receptor. ¿Qué debe hacer cada uno de ellos para que el pase sea correcto?

- PASADOR: debe observar la situación del juego y elegir el momento y la forma adecuada para pasar.

- RECEPTOR: colabora ofreciendo las mejores condiciones de recepción posibles, pidiendo la pelota con sus manos en una posición alejada del defensor.

Existen diferentes clases de pases en baloncesto, y aunque cada uno de ellos tiene unas características concretas, aquí simplemente vamos a aportar una serie de detalles comunes a todos ellos:

- En general la trayectoria debe ser recta, aunque hay excepciones.
- Ha de ser preciso.
- Ha de ser fuerte, pero no violento.
- Se debe pivotar antes de dar el pase si fuera necesario.
- Se debe buscar un buen ángulo de pase, es decir, que no exista defensor entre pasador y receptor.
- En la mayoría de los pases la acción técnica correcta se produce por una extensión de brazo (-os) con golpe final de muñeca (-as).

6. El tiro o lanzamiento a canasta

Las diferentes acciones del juego tienen como objetivo obtener una buena situación de lanzamiento. Por ello el jugador debe poseer una técnica de tiro que le permita tener un mínimo de opciones de éxito. Se puede hablar de diferentes tipos de lanzamientos como el tiro libre, en suspensión... pero describiremos aquellos puntos principales comunes a todos ellos

Una vez que el jugador ha desarrollado la técnica oportuna, debe tener en cuenta la importancia de la SELECCIÓN del lanzamiento. Para ello deberá tener en cuenta los siguientes aspectos:

- No realizar el tiro si no cuento con la precisión y potencia adecuadas para mi posición. Ya tendré tiempo de mejorar y lanzar desde situaciones alejadas que impliquen dificultad.
- Tener en cuenta la situación de los defensores que pueden actuar sobre mi lanzamiento, así como la de mis compañeros, alguno de los cuales puede estar en mejor disposición de lanzar que yo.

▪ Aspectos básicos del lanzamiento:

- Pies separados a la anchura de los hombros mirando hacia el aro.
- Flexión de rodillas para favorecer la posterior extensión.

- Balón situado por encima de los ojos y adelantado al plano de la cara.
- Brazo de lanzamiento: se coloca flexionado por el codo (más o menos 90 grados entre brazo y antebrazo), de forma que el pie, la rodilla y el codo del costado del brazo que lanza queden en un mismo plano mirando hacia el aro.
- El balón reposa sobre los dedos que se encuentran abiertos abarcándolo, con la mano mirando hacia arriba por la flexión de la muñeca.
- Brazo no lanzador: apoya las manos con los dedos semiabiertos en el lateral del balón.
- En esta posición se debe poder ver el aro por la “ventana” que se forma entre los brazos y por debajo del balón.
- **Ejecución del tiro:** desde la colocación obtenida mediante todos los detalles anteriores, se produce una extensión de piernas y brazos seguida de la acción de la muñeca y los dedos (extensión continuada de todo el cuerpo sin brusquedad). Esta acción coordinada termina con un golpe final de muñeca, quedando el brazo de lanzamiento estirado hacia el aro.



7. La entrada a canasta

Es la ejecución de un lanzamiento en carrera, en el cual el reglamento nos permite realizar dos pasos después de botar o haber recibido un pase.

Debido a las posiciones en que se produce es uno de los lanzamientos con mayor porcentaje de aciertos.

Se suele utilizar en situaciones de contraataque ventajosas para el atacante, y en aquellas situaciones en que el jugador con balón intenta romper la defensa contraria aproximándose a la canasta.

▪ **Aspectos básicos:**

- Como norma general tirar siempre con la mano del lado por el que entramos a canasta.
- Realizar el primer paso con el pie del costado por el que entramos a canasta.
- Coger el balón en el momento de dar el primer paso.
- Los dos pasos han de tener estas características:
 - Paso 1: es largo, se realiza en longitud.
 - Paso 2: es corto, se realiza en altura, buscando verticalidad y equilibrio.



En cuanto a la sujeción y posterior lanzamiento del balón tendremos en cuenta estos detalles:

- **SUJECIÓN:** el balón se ha de sujetar fuertemente cogido por ambas manos.

- **LANZAMIENTO:** Subiremos el balón con ambos brazos. Extenderemos el brazo de lanzamiento con la mano bajo el balón y los dedos mirando hacia el aro. Son los dedos los que impulsan la pelota finalmente hacia arriba suavemente.

HABILIDADES TÉCNICAS DE LA DEFENSA

1. Posición básica defensiva

Sigue las normas básicas de la ya comentada en ataque. No se puede jugar erguido, hay que hacerlo flexionado. Separaremos los pies a la anchura de los hombros para tener una buena base de equilibrio y mantendremos el centro de gravedad bajo para ser rápidos en los desplazamientos.

2. Los desplazamientos defensivos

Siempre manteniendo la flexión de piernas, se inicia el desplazamiento *moviendo primero el pie de la dirección hacia donde quiero ir* y después el otro. Procuraremos mantener la separación entre los pies, que no se deben tocar, juntar o cruzar, ya que esto nos llevaría a perder el equilibrio adecuado para seguir al atacante.

A la hora de marcar a un contrario con balón, tendremos en cuenta los siguientes detalles básicos:

- Si todavía no ha botado, nos colocaremos en posición básica defensiva, de manera que entre el balón, nuestro cuerpo y la canasta se establezca una línea.
- Si ha comenzado a botar, utilizaremos los desplazamientos laterales para tratar de llevarle hacia un lado de la pista alejándole de la canasta.
- Si ha dejado de botar, nos acercaremos y usaremos los brazos para evitar que pase o tire cómodamente.

EL REGLAMENTO

1. Duración de un partido

- El partido dura 40 minutos de tiempo real (es decir, sin contar los momentos en los que el juego se detiene, en los cuales el cronómetro se para), divididos en 4 periodos de 10 minutos.
- En caso de empate al finalizar el cuarto periodo, se disputarán tantas prórrogas de 5 minutos como sean necesarias hasta que uno de los dos equipos se adelante en el marcador. Cada equipo dispondrá de tiempos muertos a lo largo del partido (tiempo muerto: es solicitado por el entrenador para dar instrucciones a sus jugadores.)

2. Objetivo del juego y anotaciones

Cada equipo ha de procurar conseguir al menos un punto más que el contrario, sumando mediante tiros de campo (2 puntos), lanzamientos triples (realizados más allá de la línea de 6,25 metros, 3 puntos) o tiros libres (1 punto).

3. Los jugadores

Los equipos se componen de 5 jugadores titulares y 5 reservas, aunque en ocasiones se permite tener hasta 7 suplentes en el banquillo.

Los jugadores podrán ser sustituidos sin limitación de número de cambios, siempre y cuando el balón esté parado, como por ejemplo al señalizarse una falta o salir el balón fuera de la pista.

4. Como jugar la pelota

- ↪ El jugador debe jugar la pelota con las manos.
- ↪ El jugador puede desplazarse con el balón mediante el bote.
- ↪ Al comenzar a desplazarme con el balón, debo botarlo antes de mover los pies.
- ↪ Al finalizar el bote con una parada, el jugador puede pivotar. ATENCIÓN: si la parada fue ejecutada en un tiempo puede elegir el pie de pivote, pero si se realizó en dos tiempos se pivotará obligatoriamente sobre el primer apoyo.
- ↪ El jugador puede culminar su desplazamiento en bote con una entrada a canasta, un tiro o un pase realizando un máximo de dos pasos consecutivos. Si infringe esta norma está cometiendo la violación denominada PASOS.
- ↪ Un jugador que viene en carrera y recibe la pelota también puede dar dos pasos para entrar, tirar o pasar.
- ↪ Si un jugador coge la pelota después de botar, no puede reiniciar el bote, pues estaría incurriendo en la violación denominada DOBLES.
- ↪ Cuando un jugador con balón sobrepasa el centro de la pista situándose en zona de ataque, el balón no podrá volver a la zona defensiva. Si lo hace se comete la violación denominada CAMPO ATRÁS.

5. Reglas temporales

- ↪ 3 SEGUNDOS: un jugador no podrá permanecer más de 3 segundos en la "zona" del equipo adversario.
- ↪ 5 SEGUNDOS: si un jugador con balón se encuentra estrechamente marcado y no lo pasa, lanza o bota en un espacio de 5 segundos, la pelota pasa al equipo contrario.
- ↪ 8 SEGUNDOS: el equipo que realiza un saque de fondo o de lateral en su propio campo ha de pasar a campo contrario en menos de 8 segundos o perderá la posesión.

- ↳ 24 SEGUNDOS: es el tiempo máximo disponible para lanzar a canasta. Si transcurrido ese tiempo no se ha tirado, se pierde la posesión.

6. Los árbitros y las penalizaciones

Los árbitros son 3. Se dividen el terreno de juego y van intercambiando sus posiciones. Controlan que el juego se desarrolle según el reglamento y dan validez a las canastas que se consiguen.

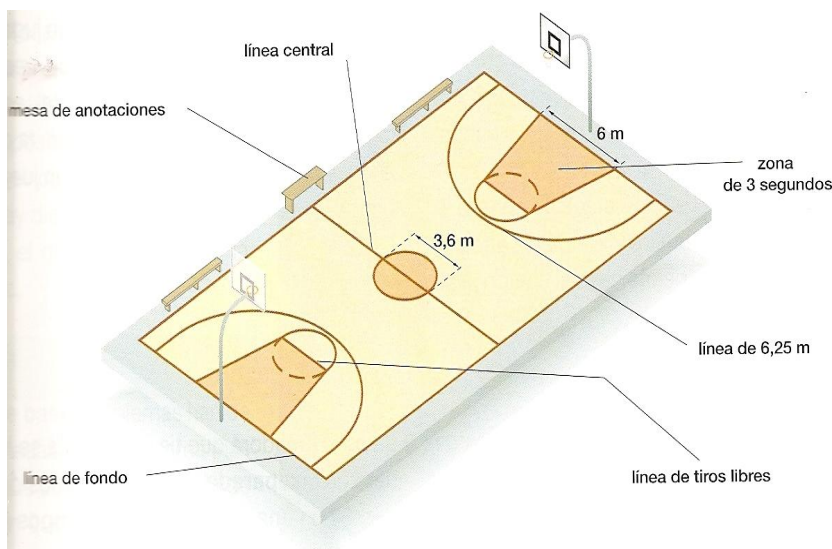
Las faltas se producen cuando un jugador impide de forma no reglamentaria que el contrario bote, pase, tire o se desplace por la pista. Estas situaciones se penalizan con UNA FALTA PERSONAL. La sanción que conlleva esta falta es la siguiente:

Se lanzarán dos tiros libres si el jugador que recibe la falta está tirando a canasta. Si no es así, se realizará un saque de banda, a menos que el equipo infractor haya sobrepasado entre todos sus componentes el número de 4 faltas en un mismo periodo o cuarto, en cuyo caso también se lanzarán 2 tiros.

Existen además otros tipos de faltas menos frecuentes en el juego, pero que pueden darse ocasionalmente:

- ↳ Las ofensas contra el espíritu del juego que denotan conducta antideportiva se califican como FALTAS TÉCNICAS (por ejemplo, un insulto) y si el comportamiento es muy grave, como FALTAS DESCALIFICANTES (por ejemplo, una agresión).
- ↳ Cuando 2 adversarios cometen simultáneamente una falta el uno sobre el otro, puede señalarse una FALTA DOBLE
- ↳ Cuando un jugador acumula 5 faltas ya no puede participar en el juego
- ↳ La falta DESCALIFICANTE no se acumula en el cómputo de faltas, supone el abandono del partido directamente.

7. El terreno de juego



8. Distribución de los jugadores: los puestos específicos

Los jugadores se distribuyen en el campo durante el juego en una serie de puestos específicos tanto en la fase de ataque como en la de defensa. En el gráfico que se adjunta a esta información pueden verse las diferentes zonas que suelen ocupar los jugadores, así como el nombre que recibe cada puesto.

En el baloncesto actual cada vez se busca más la polivalencia del jugador, es decir, que pueda jugar en diferentes posiciones sin especializarse excesivamente en una de ellas. No obstante, podemos hablar todavía de una serie de puestos muy determinados cuya denominación y características serían las siguientes:

- **Base:** es el encargado de dirigir el juego del equipo, indicando el tipo de ataque y de defensa a realizar en cada momento. Es el jugador que normalmente juega más alejado de la canasta contraria. Debe poseer una buena visión del juego y excelente dominio del bote de balón.
- **Alero:** Suele ser más alto que el base, adoptando una posición intermedia entre el base y la canasta. Se caracteriza esencialmente por tener facilidad para realizar lanzamientos lejanos, acercarse en bote hacia la canasta y poder ayudar en la captura de rebotes.
- **Escolta:** es un alero “bajo” con características más parecidas al base que al alero. Ayuda al base en la dirección del equipo.
- **Pivot:** jugador más alto y fuerte del equipo. Sus virtudes son jugar cerca de la canasta para realizar tiros cercanos de alto porcentaje de acierto y recoger el mayor número de rebotes posibles.
- **Ala-pivot:** Tiene unas características intermedias entre el alero y el pivot. Suele tener la rapidez y agilidad necesarias para jugar alejado de la canasta, pero al mismo tiempo puede jugar cerca de ella por tratarse de un jugador muy alto, aunque de menos peso que el pivot.

